TU GUÍA PARA SUPERAR EL AGOTAMIENTO

5 CAMBIOS SENCILLOS PARA RECUPERAR SU ENERGÍA

Escrito por Joset Rosado, LISW-CP, S, NCPC

INTRODUCCIÓN

Usted es quien mantiene todo en pie. Es el pegamento que une a su familia, su trabajo y su hogar para que todo funcione bien. Pero en algún momento, comenzó a avanzar con lo mínimo, diciéndose que solo necesitaba esforzarse un poco más.

Si está leyendo esto, probablemente sienta que desacelerar no es una opción. Incluso la idea de descansar puede hacerle sentir culpa—como si estuviera fallándole a alguien o siendo "improductiva". Le entiendo.

La sociedad nos enseña a las mujeres a vincular nuestro valor con cuánto hacemos por los demás, y eso agota. Pero aquí está la verdad: el agotamiento no es señal de debilidad. Es una señal de que su sistema está sobrecargado. Esta guía le ayudará a hacer pequeños cambios realistas que se ajusten a su vida—no a una versión idealizada del autocuidado.

No necesita transformarlo todo hoy. Comencemos con algo pequeño.

© 2024 Corazon Wellness and Coaching. Todos los derechos reservados.

Cambio 1: Replantee el descanso como una herramienta, no un lujo

Por qué parece imposible:
A muchas de nosotras nos enseñaron que descansar es algo perezoso o egoísta. Tal vez usted piense: "Si me relajo, la casa se va a desorganizar" o "Todos dependen de mí—¿cómo voy a apartarme?"

La verdad:
El descanso no es lo opuesto a la productividad—es lo que la hace posible. Sin descanso, aparece el agotamiento, y cuando eso sucede, nadie recibe la mejor versión de usted.

Su cambio:
Comience a ver el descanso como el combustible para todo lo que hace. Estar descansada no significa ser perezosa—significa que está recargada y lista para lo que viene.

Pruebe esto:
En lugar de tratar de apartar horas para el "autocuidado", incorpore pequeños descansos durante el día. Tómese 5 minutos para disfrutar su café o té sin hacer otra cosa al mismo tiempo. Salga al aire libre y respire profundamente. Dese permiso para sentarse sin hacer nada "productivo".

© 2024 Corazon Wellness and Coaching. Todos los derechos reservados..

Cambio 2: Redefina la productividad en sus propios términos

Por qué parece imposible:
A las mujeres se les elogia por estar ocupadas, pero rara vez por desacelerar. Tal vez piense: "Si no estoy haciendo algo útil, ¿cuál es el propósito?"

La verdad:
No todos los momentos deben maximizarse para otros. Ser productiva no significa decir sí a todo—significa enfocarse en lo que realmente importa.

Su cambio:
Identifique lo que verdaderamente es importante para usted. Estar presente no significa hacerlo todo—significa estar de manera significativa.

Pruebe esto:
Elija una cosa que pueda soltar hoy. Tal vez sea responder correos después de las 7 p.m. o doblar la ropa al instante. Pequeños actos de liberación le darán más energía.

© 2024 Corazon Wellness and Coaching. Todos los derechos reservados.

Cambio 3: Diga no sin disculparse

Por qué parece imposible:
Decir no puede sentirse egoísta. Tal vez le preocupe decepcionar o piense: "Si no lo hago yo, ¿quién lo hará?"

a verdad:
Cada vez que dice sí a algo innecesario, le dice no a usted misma. Establecer límites protege su energía.

Su cambio:
Practique decir no de forma amable pero firme. No tiene que explicarse. Un simple "No puedo con eso ahora" es suficiente.

Pruebe esto:
a próxima vez que algo le abrume, haga una pausa antes de responder. Pregúntese: "¿Esto me agotará?" Si la respuesta es sí, considere decir que no.

© 2024 Corazon Wellness and Coaching. Todos los derechos reservados..

Cambio 4: Deje de exigirse estándares imposibles

Por qué parece imposible:
Le enseñaron que hacerlo todo y perfectamente es la meta. Tal vez piense: "Si no doy el 110%, estoy fallando."

La verdad:
El perfeccionismo solo añade presión. Su mejor esfuerzo ya es suficiente.

Su cambio:
Note cuándo "suficientemente bien" es realmente suficiente. La perfección es un mito.

Pruebe esto:
Antes de excederse—como limpiar antes de visitas o aceptar otro proyecto—pregúntese: "¿Qué sería suficiente aquí?" Y permítase aceptarlo.

© 2024 Corazon Wellness and Coaching. Todos los derechos reservados..

Cambio 5: Recupere la alegría sin culpa

Por qué parece imposible:
Cuando hay agotamiento, la alegría parece lejana. Tal vez piense: "No hay tiempo para divertirse" o "Primero debo hacer todo lo demás."

La verdad:
La alegría no es extra—es esencial. Le conecta con usted misma.

Su cambio:
Recupere algo pequeño que le haga feliz, aunque parezca improductivo. La alegría recarga de un modo diferente al descanso.

Pruebe esto:
Piense en lo que antes le hacía sonreír. Tal vez bailar, hornear o leer. Elija una actividad alegre esta semana—sin culpa.

© 2024 Corazon Wellness and Coaching. Todos los derechos reservados..

PEQUEÑOS CAMBIOS PUEDEN GENERAR GRANDES TRANSFORMACIONES

El agotamiento le hace creer que no hay salida, pero incluso los pequeños cambios pueden comenzar a recuperar su energía. No tiene que arreglarlo todo hoy—solo necesita dar el primer paso.

Al replantear el descanso, soltar estándares imposibles y recuperar la alegría, empezará a sentirse más como usted misma nuevamente.

¿Lista para recibir apoyo en este camino?

🌟 Programe una consulta gratuita hoy mismo y exploremos cómo la terapia puede ayudarle a crear una vida más equilibrada y llena de energía.

👉 Haga clic aquí para programar su consulta gratuita

CONSULTA

© 2024 Corazon Wellness and Coaching. Todos los derechos reservados..